

www.trome.pe
facebook.com/tromepe
@tromepe
EL CAPIBILLETÓN DE trome
MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS
Trome
AÑO 24 | Nº 8564
MIÉRCOLES 2 DE ABRIL DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20
INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200
1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES
HOY CUPONES GRATIS
U EN CHOQUE BRAVO CON RIVER
RECIBE A 'MILLONARIOS' A LAS 7:30 EN EL MONUMENTAL Y ALIANZA CAYÓ 1-0 ANTE LIBERTAD
PÁGINA 12
TUMBAN BANDA QUE TORTURABA A MUJERES
'MALDITOS PIRATAS' COBRABAN CUPOS A EXTRANJERAS CON AMENAZAS DE MUERTE
KERVIN JOVITO (31) 'RAMÓN'
Página 4
POLICÍA ALLANÓ DOS GUARIDAS DONDE CAPTURÓ A CINCO CON ARMAS
POR MUERTES DEBIDO A SUERO MORTAL
PIDEN CABEZA DEL MINISTRO DE SALUD
PÁGINA 8
KURT DICE QUE DEFENDIÓ A CUEVA MÁS QUE PAMELA FRANCO
'NO LE CREO NADA A MELISSA'
PÁGINA 15
7 755767 006798

ENCUESTA



54%

NO

46%

AYER

¿Cree que la 'U' le ganará mañana a River Plate por la Copa Libertadores?

HOY

¿Cree que deben sacar de su cargo al ministro de Salud, César Vásquez?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Lo reto a este sujeto improductivo, Ilich López Ureña, a debatir sobre mi gestión al frente del Gobierno Regional Junín. Seguro que lo dejo como una zapatilla Dunlop (...) Espero su respuesta si tiene pantalones".

VLADIMIR CERRÓN (FUNDADOR DE PERÚ LIBRE)



"¿Pantalones? Claro que los tengo, a diferencia de otros que huyen de la justicia, como usted comprenderá. (...) No podrá esconderse cuando le explique detalladamente la desastrosa gestión que tuvo en Junín. ¡RETO ACEPTADO! Lunes 7 de abril 11 a. m.!".

ILICH LÓPEZ (CONGRESISTA)

DÓLAR		EURO	
3.65	3.68	4.00	4.02
COMPRA	VENTA	COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
30°	18°

trome

Editor General: José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21. Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353. Página web: www.trome.com E-mail: trome@trome.com Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA



LAS MUJERES LO PUEDEN TODO

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por unas costillitas de cerdo a la barbecue, servidas con papas doradas y ensalada de lechuga. Para tomar, pidió una jarrita de maracumango. **"María, en las últimas décadas las mujeres han ido tomando cada vez más protagonismo en el mundo.** En poco menos de cien años han conquistado el derecho al voto, pueden ser elegidas como gobernantes, ingresar a las universidades y servir en los institutos armados. No solo eso, su contribución a la ciencia ha sido determinante para el progreso de la humanidad. Ahí están los ejemplos de Marie Curie, pionera en el campo de la radiactividad, Hedy Lamarr, descubridora de un dispositivo inalámbrico de comunicaciones que derivó en el GPS y el wifi, y Ada Lovelace, la primera programadora de ordenadores de la historia. **En el campo de la literatura tenemos a Virginia Woolf, Gabriela Mistral, Blanca Varela y Magda Portal.**

En el deporte, quién no se ha sentido orgulloso de ser peruano con los triunfos mundiales de Sofía Mulanovich, Kina Malpartida, Cecilia Tait o Kimberly García. También han incursionado en la política, como la exmandataria de Israel Golda Meir, la primera ministra británica Margaret Thatcher, o la primera presidenta de Nicaragua, Violeta Chamorro. Y eso que no hablamos de su papel como madres y sostenedoras de la familia, pilar de la sociedad. **Con todo eso se ha demostrado que las mujeres lo pueden todo, si se lo proponen.** El mundo es mejor gracias a ellas. La sociedad debe ser más inclusiva y no discriminadora. Hay que integrar a todos en busca de tener un mundo mejor, más solidario y feliz. El machismo debe ser desterrado de plano en todos los ámbitos de la sociedad, en las escuelas, los centros de trabajo, la universidad, los gremios, los partidos, el Gobierno, el Parlamento, el Poder Judicial y el Ministerio Público. En pleno siglo XXI esos anacronismos no se pueden aceptar. El hombre es igual que la mujer, con todas sus capacidades intelectuales, espíritu, voluntad y honestidad. Saludo a todas aquellas mujeres valiosas para la sociedad". Muy bien por Gary. Me voy, cuídense.





LOS 'TUITS' DEL DÍA





@willjpp
WILL

Lo que debe hacer ese señor (César Vásquez) que funge de ministro es renunciar.





@JovenesUnidosP
JÓVENES UNIDOS PERÚ

El ampayado de Magaly es Piero Quispe, se reunió en el hotel Costa del Sol (en el aeropuerto) con Olenka Mejía después del partido con Venezuela. Hizo una escala en Lima solo para encontrarse. Por las puras cerraron sus comentarios los otros jugadores.

HABLAN LOS TROMES

Muertes por suero

Qué terrible, por Dios. Ahora uno no está seguro ni en los hospitales. Lo que acaba de ocurrir con el suero fisiológico defectuoso de Medifarma es un puñal clavado en la confianza de los pacientes. Hay cuatro muertos y por lo menos una persona en estado vegetativo. Ahora veo que se tiran la 'pelota' entre el Ministerio de Salud y los órganos de control. ¿Quién tuvo la culpa? La Fiscalía debería actuar de inmediato.

Eddyn Solís Arrué
Vecino de Ate-Vitarte

Lo peor es que fallaron los controles de alerta. Se debió incautar el lote defectuoso apenas se conoció el primer caso en febrero. Las normas deben modificarse en beneficio de la población y no del negocio de los laboratorios. La sanción debe ser ejemplar.

Sudamericano Sub-17

Vi el partido del campeonato Sudamericano Sub-17, en Colombia, entre Perú y Chile. Fue una goleada de 5-0 a favor de los mapochos. Los peruanos parecían un club de Copa Perú, con errores técnicos y formativos, además de estar disminuidos psicológicamente. En el primer partido ya habían caído por el mismo marcador ante Uruguay. Se están haciendo muy mal las cosas en la Federación. Se necesitan cambios.

Andrea Cárdenas
Vecina de Independencia

En enero, la selección Sub-20 fue eliminada del torneo preolímpico dando pena. Entrenada por Chemo del Solar, no mostró nada bueno. Urge una revolución como la iniciada hace tres décadas en Ecuador, que ahora va a todos los mundiales.

EMERGENCIAS

Bomberos	116
Emergencias	105
Defensa Civil	115
Essalud	4118000
Águilas Negras	3623277
Escuadrón verde	4276904
Luz del Sur	6175000
Sedapal	3178000
Indecopi	2247777
Pluz Energía	5171717

LO ATACÓ FALSO PASAJERO

Muere comerciante baleado en mototaxi



Tras varias horas luchando por su vida, falleció el comerciante de frutas que fue atacado a balazos por un falso pasajero en un mototaxi, que lo llevó con su esposa a su casa, en San Juan de Lurigancho.

SEGUNDO PIPA (32)

Segundo Ray Pipa Panaifo (32) no pudo recuperarse tras haber recibido un disparo en la cabeza.

Roxana Chumbes Huayllani (34) sobrevivió al atentado y dijo que el asesino es un delincuente que varias veces ha sido detenido y antes ha matado. Sospecha que comerciantes de la competencia del mercado donde trabajaba con su esposo los hayan mandado a matar.

"Mi esposo y yo somos los que más vendíamos y eso ha despertado envidia", manifestó la viuda llorando por la muerte de su cónyuge.

Indicó que su esposo recibió los tiros por protegerla con su cuerpo. (E. Cirilo)

'LOS MEXICANOS'

Detonan explosivo en almacén



Por segunda vez, extorsionadores detonaron un explosivo en el almacén de una empresa textil, en Barrios Altos, Cercado de Lima, y dejaron un mensaje donde amenazan matar a un trabajador si no pagan cupo.

"Esta es la última advertencia. Comunicarse lo más antes posible para su tranquilidad y protección, si no, la próxima vez mataré a cualquiera de este local", se lee en un papel pegado en el frontis del local, en la cuadra 4 del jirón Manuel Pardo. El atentado lo suscribió 'La Tropa del Infierno' de la banda 'Los Mexicanos'. (E. Cirilo)

POLICÍA ALLANÓ DOS GUARIDAS DONDE DETUVO A TRES VENEZOLANOS, UN COLOMBIANO Y UN PERUANO

SAN JUAN DE MIRAFLORES

'MALDITOS PIRATAS' TORTURABAN MUJERES

Cobraban cupos a extranjeras, extorsionaban a choferes, vendían drogas y cometían sicariato

KERVIN JOVITO (31) 'RAMÓN'

En una cacería contra delincuentes extranjeros, la Policía intervino dos guaridas, en San Juan de Miraflores, y detuvo a cinco sujetos, entre ellos un peligroso asesino venezolano.

Se dedicarían a la explotación de trabajadoras sexuales, extorsión a transportistas, venta de drogas y sicariato.

A las 11 de la noche, detectives de la División Antirrobos de la Dirincri, con apoyo de efectivos de la Sub Unidad de Acciones Tácticas (SUAT) y el Grupo de Respuesta Contra el Crimen Organizado (Grecco), incursionaron en una vivienda, en la cuadra cuatro del jirón Ignacio Merino, zona B.

En el inmueble cayó el venezolano Kervin José Jovito Pérez (31), 'Ramón'.

Confesó que mató por encargo a dos personas, entre ellas un compatriota suyo, en el puente Alipio Ponce, Chorrillos.

ARMA DE FUEGO

En sus estados de WhatsApp ponía mensajes amenazantes exigiendo cupo a las extranjeras que ejercen la prostitución en San Juan de Miraflores. "Esto es el hampa", se lee en un mensaje hallado en su celular.

También fueron arrestados el colombiano Luis Huertas Orosco (23), el peruano Alan Chávez Flores (39) y los venezolanos Gabriel Enrique Pirela Rodríguez (22) y Urbano Franklin Gonzalo Franco (23).

Todos serían de la banda criminal 'Los Malditos Piratas de Pamplona', antes de la mafia venezolana 'Los Hijos de Dios'.

La red controlaría las extorsiones a las meretrices extranjeras en San Juan de Miraflores, a quienes violentaban sin piedad. Se incautó un arma de fuego, réplica de pistola, tres motos y droga rosada 'tusi'. (E. Cirilo)



SOLDEX S.A.
RUC 20536903519

PAGO EN PARTICIPACIÓN DE UTILIDADES 2024

Soldex S.A., identificado con RUC **N° 20536903519**, en cumplimiento de lo dispuesto en el Decreto Legislativo N° 892 sobre el derecho de los trabajadores a participar de las utilidades de la empresa, pone en conocimiento a sus ex trabajadores que la participación de las utilidades correspondientes al ejercicio 2024 será puesta a su disposición a partir del **martes 8 de abril**, mediante transferencia bancaria. Para ello deberán coordinar previamente con el Sr. Jorge Del Águila a través del correo electrónico **jorge.delaguila@esab.com.pe**. Con este aviso Soldex S.A. cumple además con lo dispuesto en el Art. 59 de la Ley del Impuesto a la Renta.



Él

CONOCE NUESTRAS
TECNOLOGÍAS:



ULTRAFRESH



CAMISAS
DESDE
3x S/99.90

JOHN HOLDEN · JOHN · DONATELLI · VAN HEUSEN

Encuéntranos en todas nuestras tiendas Él a nivel nacional. Contamos con tallas grandes.

Vigencia del 01/03 al 31/03 de 2025 o hasta agotar stock de 50 unidades. No acumulables con otras promociones. Códigos seleccionados.



EL CAPIBILLETÓN DE trome

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

COBRA FACILITO

Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles deben acercarse a su canillita más cercano para validar su cartilla. Luego recibirán una citación para cobrar su dinero.

Para premios de 1000 soles o más, deben ir al **jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.**

PRIMERA CARTILLA SALIÓ EL LUNES

¡LLÉVATE HASTA 15 MIL SOLES!

Recorta los cupones que publicamos todos los días y llena tus bolsillos

Si ya tienes tu cartilla de El Capibilletón, sigue juntando los cupones que publicamos todos los días para que ganes jugosos premios. ¡Tenemos montos en efectivo de hasta 15 mil y 5 mil soles! Esta promoción dura cinco semanas y reparte más de 200 mil soles.

LLUVIA DE DINERO

Hay más de 2800 premios, por lo que tienes buenas posibilidades de ganar.

¡Piensa en lo que podrías hacer con alguna de las cantidades que tenemos para ti!

ASÍ SE JUEGA

→ **Todos los lunes,** durante la promoción, recibe una cartilla gratis por la compra de Trome.
→ **Como las cartillas son diferentes,** mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.
→ **Los cupones salen publicados todos los días.** De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.
→ **Para ganar,** debes completar con los cupones una columna de cinco espacios de una de las letras de BINGO.
→ **Si llenas los cinco casilleros** de la B, te llevas 15 mil soles.
→ **Si haces igual con la I** serán tuyos 5 mil soles.
→ **Lo mismo es** con las letras N, G y O.

EN 2024 DIMOS MÁS DE 7 MIL PREMIOS

TROME SÍ CUMPLE

El año pasado el 'diario papá' entregó más de siete mil premios a través de las diferentes promociones, y este 2025 vamos por más.
De esta manera, demostramos que sí cumplimos con lo que prometemos. Por eso, participa en la nueva 'promo' El Capibilletón, que tiene miles de premios para repartir. Tú puedes ser uno de los ganadores, así que ponle fe.



SALUD

SÚPER LLAMADA

Platita cada día del año

La Súper Llamada Ganadora regala platita todos los días del año. De lunes a viernes damos 200 soles, y los domingos 1500 soles.
Inscríbete llamando al **710-0260** o en **trome.com**.
Ayer, Rolando Bustamante (2120536, del Rimac) ganó los 200 soles.

CERCA DE LA MITAD DE PROFESORES EMPLEA NUEVA TECNOLOGÍA PARA PREPARAR SUS CLASES

CADA VEZ MÁS EN EL PERÚ

ESTUDIANTES Y MAESTROS USAN INTELIGENCIA ARTIFICIAL

POR: ISABEL MEDINA

Las herramientas digitales están cada vez más presentes entre estudiantes y profesores, que además pueden crear experiencias interactivas.

"La interacción humana es fundamental y también es importante reconocer que el uso de la IA y otras herramientas está transformando la educación y el aprendizaje", dijo a Trome Freddy Linares, director de Neurometrics.

Su estudio 'Inteligencia Artificial y otras herramientas digitales para la educación', halló que 'un 58.79% de docentes utilizan herramientas digitales para comunicarse, un 75.90% para buscar información, un 74.20% para capacitarse y un 36.67% para entretenimiento'.

Observan que con las herramientas digitales no solo mejora la preparación de clases, sino la interacción con alumnos. Y aunque solo 4 de cada 10 docentes peruanos han utilizado herramientas de IA, 9 de cada 10 desean aprender a aplicarla.

SEPA QUE...
- La IA no debe verse como amenaza para la enseñanza, sino como aliada estratégica.
- Capacitarse es clave.

FREDDY LINARES

HERRAMIENTAS

"Se transforma la manera de acceder y procesar información para personalizar el aprendizaje, optimizar el tiempo de planificación y evaluación, y se prepara a los estudiantes para un mundo cada vez más digitalizado y automatizado", dijo Jesús Bellido, decano de la Facultad de Computación de UTEC.

Entre herramientas con IA: Gemini, ChatGPT, Google Arts & Culture, Google Lens, Microsoft Copilot, NotebookLM.

Jhair Olave, especialista en smartphones de la marca vivo, añade que estas apps gratuitas también son de ayuda: App-Block (bloquea temporalmente aplicaciones, por ejemplo de redes, para no distraerse), Mi Vida de Estudio (como calendario inteligente para organizar tareas, exámenes), WeNote (blog digital para crear 'notas adhesivas' en la pantalla).

CEMENTO SOL LANZA PROYECTO

Hacen patio especial para desarrollo de escolares

POR: KATTY GINES



ANTES AHORA

Durante muchos años, los más de 1300 niños y adolescentes del Centro Educativo 6057, Virgen de Lourdes, de Villa María del Triunfo, jugaban durante el recreo en un patio tétrico y sin color. Hoy todo cambió con la llegada del innovador proyecto 'Patios que Educan', que transformó ese espacio en un lugar modelo donde cantan, bailan, leen y hacen otras actividades artísticas, importantes para fortalecer sus habilidades sociales.

"Estamos muy orgullosos de poder hacer realidad esta iniciativa que se alinea con el propósito de Cemento Sol: mejorar la calidad de vida de las personas a través de una buena construcción. Con 'Patios que Educan', buscamos contribuir a la educación de las nuevas generaciones", explicó Gabriel Barrio, gerente comercial de Unacem.

ESPACIO FUNDAMENTAL

Estudios revelan que un niño con mayor competencia social tiene más probabilidades de lograr de joven un título universitario y un trabajo de calidad.

CON RESTRICCIONES

Reabren la Bajada de Armendáriz



Desde ayer se reabrió, con algunas restricciones, el acceso a la Bajada de Armendáriz en la Costa Verde, que estuvo cerrada por el reinicio de obras del Corredor Turístico Miraflores-Barranco.

Carlos Canales, alcalde de Miraflores, informó que se han instalado cuatro de las nueve estructuras de la plataforma del puente, y se estima que en diez a doce días habrá nuevo cierre de cuatro días "para colocar la última parte de los tableros".

Por ahora, el flujo vehicular de lunes a domingo será restringido de 5 de la mañana a 9 de la noche, y cierre total de 9 de la noche a 5 de la mañana del día siguiente.

El retiro de la grúa sería a más tardar a mediados de mayo y el puente, que será 'ícono turístico de Perú y Latinoamérica', estaría listo el 28 de junio.

94 FALLECIDOS

Fuertes lluvias causan muerte y destrucción



Las lluvias intensas en el país van causando 94 fallecidos y más de 112,310 damnificados. Las cifras son de diciembre del año pasado hasta el 31 de marzo de 2025, informó el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN) del Indeci.

El reporte incluye huaicos, tormentas eléctricas, deslizamientos, derrumbes de rocas, colapso de estructuras, desborde de ríos, accidentes en medio acuático fluvial.

Hay aviso de posibles lluvias intensas hoy en diversas provincias de 18 regiones y de activación de quebradas en 11 regiones.

EN EL RÍMAC

Casas y calles inundadas



Con varias casas, negocios y al menos cinco cuadras inundadas amanecieron ayer vecinos en el Rímac, debido a una nueva rotura de tubería en la noche, a la altura de la cuadra 10 de la avenida Amancaes.

La basura flotaba en las calles, que parecían ríos, y se afectó también el tránsito vehicular y peatonal. Algunos intentaban sacar el lodo de su sala y proteger muebles.

Sedapal llegó para retirar el agua, pero vecinos en las avenidas Amancaes, Del Sol y Gamarra se quejaron, pues no es la primera vez que sufren estos aniegos.



TRES BANCADAS DEL CONGRESO

EXIGEN RENUNCIA DEL MINISTRO DE SALUD

Al menos tres bancadas pidieron la renuncia del ministro de Salud, César Vásquez, tras el escándalo del suero fisiológico defectuoso de Medifarma, que hasta el momento ha causado cuatro muertos y una docena de pacientes afectados en el país. Se critica su falta de liderazgo al conocerse el problema que derivó en tragedia en clínicas de algunas regiones.



Jorge Montoya (Honor y Democracia), señaló que está a favor de una interpelación o una censura contra Vásquez, incluso le ha pedido que dé un paso al costado en la cartera de manera voluntaria.

SEPA QUE...

Se había citado a los padres de la arquitecta Alejandra Larners Carpio (26), quien terminó con muerte cerebral en la clínica Sanna de San Borja. Su padre, Tulio Landers, criticó a los congresistas porque se fueron antes de que diera su testimonio.

En tanto, el presidente de la Comisión de Salud, Luis Picón, manifestó que su bancada Podemos impulsaría la moción de interpelación.

Jaime Quito, de la Bancada Socialista, dijo que "la responsabilidad política del ministro lo obliga a dar un paso al costado. Debe renunciar, de lo contrario, el Congreso debe ejercer el control político que le compete, lo que implica una interpelación que ya estamos preparando, y luego de ello, la censura".

JORGE MONTOYA

DESPIDE A JEFA DE DIGEMID

Durante su presentación en la Comisión de Salud del Congreso, el ministro Vásquez despidió en ese momento a Sonia Delgado del cargo de directora de Digemid, a quien había nombrado hacía solo 24 horas, para que no haya "una sola sombra de duda en la transparencia" de su gestión. Delgado era cuestionada por su fallida afiliación al partido Alianza Para el Progreso, y haber sido accionista de dos empresas que asesoran en la obtención de registros sanitarios, vinculada a Medifarma.

SONIA DELGADO

César Vásquez **se presentó en el Legislativo** y acusó a Medifarma de **'error criminal'**

Asimismo, Vásquez acusó a la empresa Medifarma de cometer 'errores criminales' en la producción del suero fisiológico contaminado que causó la muerte de tres personas.

Aseveró que la farmacéutica no realizó controles de calidad antes de distribuir el producto, actuando con negligencia. "No fue solo un error. No hicieron control de calidad y lo soltaron al mercado, sin importar las consecuencias. Lo más grave es que esto ocurrió en establecimientos de salud privados, donde tampoco hicieron pruebas antes de usarlo", afirmó.

RENOVACIÓN, PODEMOS Y PERÚ LIBRE LE PIDEN QUE DÉ UN PASO AL COSTADO POR MUERTES A CAUSA DEL **SUERO**

AFIRMA ROSPIGLIOSI

Dina Boluarte no será vacada por el Parlamento

La presidenta Dina Boluarte no será vacada de su cargo, incluso si se llegara a comprobar que incurrió en delitos como el pago de una cirugía con puestos en el Estado. Así lo sostuvo ayer el parlamentario por Fuerza Popular, Fernando Rospigliosi.

"No creo que amerite la vacancia, eso se debe investigar y seguramente se va a investigar, pero la señora tendrá que responder cuando termine su periodo", declaró.

Sustentó su postura en el artículo 117 de la Constitución, el cual establece las causales específicas por las que un presidente puede ser acusado durante su mandato. "La Constitución es muy clara, el artículo 117 señala temas específicos por los cuales puede ser acusada. Puede ser investigada preliminarmente, pero no puede ser acusada", explicó.

Rospigliosi descartó que la figura de la vacancia por incapacidad moral aplique aquí. "Eso no amerita y entrar en una situación caótica como la que entraríamos cerca de una elección", aseveró.

A LA PRESIDENCIA

De Soto se lanza

A los 83 años, el economista Hernando de Soto anunció ayer, de manera oficial, su candidatura a la Presidencia de la República en las elecciones generales de 2026. Será por una alianza entre los partidos Capital Popular y Progresemos Perú.

Según dijo, tiene experiencia para atacar todos los problemas más importantes del Perú, así como reputación internacional para desarrollar nuestros recursos naturales, las relaciones con China, Estados Unidos, y combatir al crimen.

POR OPINIONES SOBRE MUJERES

Bustamante no se disculpará



Como 'machistas y desfasadas' calificó ayer el Ministerio de la Mujer las expresiones del congresista Ernesto Bustamante (Fuerza Popular), quien el lunes afirmó que "no hay una condición biológica, aparentemente, que incentive a las mujeres a participar en ciertas ciencias".

"Esta expresión es absolutamente machista y desfasada en tiempos en los que las mujeres contribuyen y demuestran su capacidad y experiencia en diversos ámbitos, incluidas la ciencia y la tecnología, siendo ejemplos para el mundo", indicó esa cartera.

Sin embargo, el parlamentario señaló que no va a pedir disculpas por sus expresiones. "Es mi opinión. No se ha escuchado todo, fue una hora y media de participación", dijo al comentar la presentación del jefe del Concytec en la Comisión de Ciencia.

AHORA NIEGA QUE LA VAYAN A IMPONER

Gobierno retrocede con franja informativa

Ante la ola de críticas por la propuesta, ahora el ministro de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez Reyes, aseguró que la franja informativa anunciada por el Gobierno no será impuesta a los medios de comunicación. Dijo que la idea busca difundir información clave sobre emergencias y seguridad ciudadana, y que su implementación será trabajada



en consenso con los medios privados. "No es una imposición, queremos encontrar un espacio de diálogo para que los ciudadanos reciban información sobre las intervenciones que realiza el Estado", afirmó.

En la víspera, el viceministro de Justicia, Juan Alcántara, indicó que la franja informativa deberá emitirse entre las 6 de la tarde y 11 de la noche.

ITALIA

Bezzos se casará en yate de 500 millones de dólares

Jeff Bezzos (61), el dueño de Amazon y uno de los hombres más ricos del mundo, se casará en junio próximo con la española Lauren Sánchez, a bordo de su yate de 500 millones de dólares, en Venecia, Italia. En la misma nave Koru, Bezzos le pidió la mano a la exestrella de televisión, de 55 años, en 2023.
Luca Zuin, portavoz del alcalde de Venecia, hizo el anuncio.





AHORA

ANTES

EE. UU.

Madonna se puso casaca chibolera

Madonna se puso la chaqueta que usó en su debut en la pantalla grande, 'Buscando desesperadamente a Susan', en el 40° aniversario del estreno. En 2016, la chaqueta se vendió por $87,500.
Madonna consiguió el papel de la bohemia Susan Thomas por encima de estrellas como Barbra Streisand, Diane Keaton, Goldie Hawn, Jennifer Jason Leigh y Melanie Griffith.



EE. UU.

Indiana Jones usa el metro junto a su esposa

Harrison Ford (82) y su esposa Calista Flockhart (60) dejaron de lado sus privilegios de ricos y viajaron en el metro de Nueva York. La pareja se unió a multitudes de neoyorquinos comunes para desafiar la congestión y el crimen en ese transporte público. Ambos se negaron a dejar que la suciedad y la mugre interfirieran en su amor y se besaron en la plataforma.

CENTRO HISTÓRICO SERÁ ESCENARIO DE ACTIVIDADES PARA RECORDAR EL SACRIFICIO DE JESÚS EN LA CRUZ

EN LIMA

MISAS, PAN DULCE Y COROS POR SEMANA SANTA

POR: ISABEL MEDINA

El Perú se prepara para vivir la Semana Santa, con diversas actividades religiosas. En Lima, el Centro Histórico será escenario de expresiones de fervor, y aunque las actividades oficiales iniciarán el 13 de abril, este domingo empiezan las procesiones.
Hay ingreso libre para la exposición Historia de la Semana Santa en Lima: Procesión y fiesta (Galería Municipal de Arte Pancho Fierro) con 30 piezas entre obras en óleo sobre lienzo, esculturas, fotos y grabados de colecciones del convento de La Merced, la iglesia de la Soledad, el Museo Pedro de Osma y privadas.
Luis Martín Bogdanovich, gerente del Programa Municipal para la Recuperación del Centro Histórico de Lima - Prolima, anunció conciertos de grupos corales y sinfónicos y miércoles de conversatorios.

MISAS Y MÁS

- **Domingo de Ramos (13 de abril): misa en la Catedral de Lima (10 de la mañana).** Luego procesión del Señor del Triunfo, feria del pan dulce (pasaje Santa Rosa) rescatando recetas de conventos. A las 5:30 de la tarde, rezo del santo rosario en el atrio de la Catedral.
- **Jueves Santo (17 de abril): misa en la Catedral (10 de la mañana)** con más de 300 sacerdotes y de la Última Cena con lavado de pies (6 de la tarde). En calles, escenificación de la Pasión de Cristo.
- **Viernes Santo (18 de abril):** el Sermón de las 7 Palabras, desde el santuario Las Nazarenas, al mediodía, y oficio de la Pasión.
- **Sábado Santo (19 de abril):** la Vigilia Pascual a las 8 de la noche en la Catedral.
- **Domingo de Resurrección (20 de abril):** misa de Pascua en la Catedral de Lima (11 de la mañana), feria del pan dulce y concurso de alfombras florales.



También habrá conciertos sinfónicos, procesiones y lavado de pies

SEPA QUE...

- El lema de esta Semana Santa: 'Caminamos hacia la Pascua, fuente de nuestra esperanza', señala el Arzobispado de Lima.
- En parroquias puede donar víveres y menestras para ollas comunes. También en Cáritas Lima (Jr. Chancay 282, Cercado).

LUEGO DE PRESENTARSE EN 'EL VALOR DE LA VERDAD'

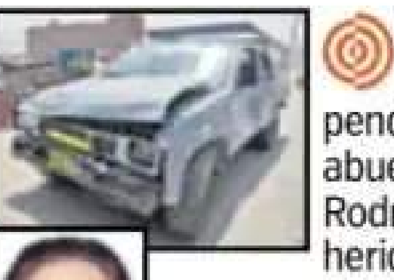
Mafia extorsiona a Pamela López



Pamela López, aún esposa del futbolista Christian Cueva, denunció que tras haberse presentado en el programa 'El valor de la verdad' es extorsionada y con amenazas de muerte le exigen dinero. Ella denunció en la Division de Investigación de Secuestros y Extorsiones de la Dirincri que ha recibido varios mensajes de terror.
Llegó custodiada, con una gorra deportiva y una casaca sobre la cabeza, para no ser reconocida.
Después de cuatro horas abandonó la Dirincri.
Esta denuncia se suma a la que interpuso en febrero último en la misma unidad policial. (E. Cirilo)

CARABAYLLO

Camioneta loca mata abuelita y aplasta a 3



Una camioneta sin control bajó por una pendiente, mató a la abuelita Fabiana Pérez Rodríguez (67) y dejó tres heridos, en la avenida Túpac Amaru y el jirón Ignacio Prado, Carabayllo. Sarita Yaure Carrillo (47), su hija Elizabeth Fuertes Yaure (18) e Ismael Carrión Laupa (88), con lesiones, fueron llevados al hospital. El chofer José Temoche Eche (88) fue detenido. (E. C.)

POR HECHOS DELICTIVOS

Darán de baja a millón y medio de celulares



El Gobierno dará de baja desde hoy 300 mil líneas móviles inválidas y los equipos celulares vinculados a hechos criminales. La anulación será progresiva hasta alcanzar un millón y medio de teléfonos con IMEI asociado a un historial de uso negativo. Se frenará la comercialización de 300 mil celulares adulterados o clonados.

IVONNE, ARTE DULCE



‘No recibía ni un pedido y las redes sociales me ayudaron’

Ivonne Álvarez dice que trabaja mucho los detalles porque ‘todo entra por los ojos’ Hace pedidos para cumpleaños, bodas, baby shower y ahora tiene contadora para ordenar sus gastos

Ivonne Álvarez es analista de sistemas, pero dejó su trabajo para dedicarse de lleno a la pastelería. Cuenta que hacía tortas viendo los tutoriales en YouTube, vendía por Facebook y la demanda fue tan grande que decidió llevar cursos con maestros para seguir creciendo. Ivonne, Arte Dulce tiene ocho años en el mercado, tiene un taller y pronto abrirá una tienda.

Me contaste que había momentos cuando no te llegaban pedidos y eso te preocupaba, ¿qué hacían para salir a flote?

Había semanas en que no recibía ni un pedido y lo único que me quedaba era crear. Hacía galletas, cupcakes y tortas que las posteaba en redes sociales para atraer clientes.

Dicen que en las diferencias están las cualidades de los productos, ¿qué haces para que sean atractivos para tus clientes?

Nosotros trabajamos con mucha dedicación y amor al momento de hacer nuestros productos para que cada detalle quede bonito, pues todo entra por los ojos.

¿Cuál ha sido tu mayor dificultad al empezar con este negocio?

Tratar de llegar a los clientes. Fui aprendiendo en el camino, empecé con este negocio a los 46 años, todo fue paso a paso. Me estafaron con vouchers de pagos falsos, ahora soy más cuidadosa.

Cuentas que empezaste tarde en este rubro, ¿por qué?

Jamás había estudiado pastelería, y estaba atravesando un mal momento en mi vida personal, necesitaba desestresarme. Mis hijos me impulsaron, mi hijo es autista, lo tuve a los 38 años y era muy demandante, veía a ‘Cake Boss’ y sus tortas me gustaban mucho. Me guiaba por los videos de YouTube para crear y luego llevé cursos para seguir creciendo.

En este rubro hay mucha competencia. ¿Cómo haces para tener mayor visibilidad con el público?

Todo entra por los ojos. Trabajamos con mucha delicadeza cada detalle de los diseños, hacemos mucha publicidad en las redes sociales.

A la gente que compra mis tortas les encantan los acabados y el sabor, por eso me recomiendan siempre.

La calidad y los insumos son importantes, ¿cómo haces para dar un buen producto y que sea accesible al consumidor?

He creado packs donde trato de balancear los precios para que puedan comprar.

¿Cuál es la tendencia ahora en la pastelería?

Se trabaja mucho el tema de las tortas con frutas y mucha crema. También están de moda las tortas de bodas de un solo piso muy grandes y los invitados cortan sus porciones. Trabajo todas las temáticas: cumpleaños, bodas, baby shower...

Dices que apuntas a algo más grande, ¿qué es?

Tener un local con atención al público.

¿Cómo haces para garantizar la rentabilidad?

Ahora trabajo con una contadora, quien me ayuda con los temas de los números, pues antes compraba cosas que me gustaban, pero que precisamente no las necesitaba. No podía ahorrar, la plata se iba, ahora estoy más ordenada.

¿Cuáles son los meses de mayor demanda?

Antes los tres primeros meses del año eran bajos, pero desde enero no hemos parado de tener pedidos. Nos está yendo tan bien que he tenido que contratar a más personal.

¿Cuáles son tus canales de venta?

Redes sociales, estamos por lanzar nuestra página web para que hagan los pagos en línea.



FOTOS: LENIN TADEO
POR: KATTY GINES

ATENCIÓN, AMAS DE CASA

¿Qué deben tener en cuenta las amas de casa que quieren empezar con este negocio?

Les tiene que gustar lo que hacen. Llevar cursos libres para que conozcan más del negocio. Aprendan porque hay mucha competencia. Lanzarse sin miedo a las redes sociales, son buenas herramientas para encontrar clientes y vender.

Alianza Lima hizo un mal partido y cayó 1-0 con cuadro 'Gumarelo' en arranque del grupo D de la Copa

PRIVADOS DE LA LIBERTAD

POR: CARLOS BERNUY

Lo peor que te puede pasar es quedarte sin Libertad. Parado tras los barrotes del mal juego, enmarrocado a la inoperancia y esperando la sentencia de quien creyó en ti. Alianza Lima vistió traje a rayas y es culpable. Por eso la sentencia de su derrota 1-0 contra el 'Gumarelo' lo encerró en más de una duda en este inicio del grupo D de la Copa Libertadores en la que había andado tan bien.

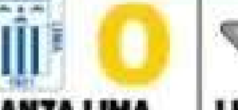
Al Alianza explosivo, valiente y creativo nos lo cambiaron por el extraviado, nervioso y confundido que jugó anoche. A Libertad le bastó una jugada en sociedad, la que armaron Hugo Martínez y Gustavo Aguilar a los 52' para que este último, control con el pecho previo, derrote a Guillermo Viscarra. Premio justo al que fue un poco mejor en 97 minutos. Los paraguayos no pasaron grandes apuros, cerraron los costados y atrás no se equivocaron. Con ese libreto ya habían tocado la puerta con los tiros de Iván Ramírez (12') e Iván Franco (22'), pero el golero Viscarra no los invitó a pasar. Más adelante que el boliviano estuvieron los otros diez aliancistas que fracasaron toda la noche. La zaga estuvo más brusca que con salida limpia, Pablo Lavandeira no aportó ni el saludo y el otro, Pablo Ceppelini, fue un adorno con la '10' encima. A los lados también hubo desastre, ya que Kevin Quevedo y Eryc Castillo abusaron de la individualidad sin calidad y no se llevaron a nadie. Nunca pudieron pasar la doble marca, mientras que Barcos y Paolo fueron lo mismo: cuarentones que esperaron una pelota que jamás llegó. Incluso Alianza contó con la ventaja que el 'Gumarelo' jugó con diez desde los 67' por roja a Martínez, pero apenas un zapatazo de Enrique hizo mover los guantes del golero paraguayo (88'). Luego, el mismo lateral aliancista vio la roja por torpe y el juicio acabó (97'). Alianza culpable, a la reja y sin Libertad. No le llamen abogado, consíganle fútbol.



DATAZOS

- **ENRIQUE, ZAMBRANO** y Garcés serán bajas para enfrentar a Sao Paulo por suspensión.
- **MIGUEL TRAUCO** terminó lesionado y con seguridad se perderá el clásico del sábado.
- **ALIANZA LIMA** cumplió 15 años sin ganar su primer partido en fase de grupos de Copa Libertadores.
- **LOS BLANQUIAZULES** perdieron las tres veces que recibieron a Libertad por Libertadores.

ALINEACIONES



ALIANZA LIMA 0		LIBERTAD 1	
Viscarra	5	Morinigo	5
Enrique	5	Ramírez	6
Zambrano	5	Viera	5
Garcés	4	Giménez	5
Trauco	4	Espinoza	5
Noriega	5	Franco	6
Lavandeira	4	Caballero	6
Quevedo	3	Sanabria	5
Ceppelini	3	Melgarejo	6
Castillo	4	Aguilar	6
Barcos	3	Martínez	5
DT: N. Gorosito		**DT:** S. Aquino	

ÁRBITRO: Wilmar Roldán (Col/bien)
CAMBIOS: A. Cantero (4) x Ceppelini, P. Guerrero (4) x Barcos, F. Gaibor (3) x Lavandeira, J. D'Arrigo (sp) x Trauco **(AL)**. T. Gutiérrez (5) x Espinoza, M. Fernández (4) x Melgarejo, A. Alcaraz (4) x Franco, R. Santa Cruz (4) x Aguilar, A. Cardozo (sp) x Sanabria **(L)**.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **YA ME CONTARON** que se le viene un problemón al volante grandazo que anda con sed mañana, tarde y noche. Parece que se portó mal con una muchacha y ella lo va a denunciar por acoso y algo más. La cosa está fea y el hombre ya se puso a revisar sus ahorros. Dicen que cada día le ofrece más billete para que desista, pero la chica y su familia amenazan ir hasta el final. Qué palta... **HAY UN RUN RUN** que ese delantero que no quiso ir a la selección, por sus broncas con algunos 'pesos pesados' del equipo de todos, se amaneció el último fin de semana en Barranco. Estuvo un rato en un local y después de un par de vasos se fue bien acompañado con una coloradita que conoció en la rumba. Dicen que es una chiquilla que no supera los 25 años y a ella sí le contó por qué no le gusta ir por San Luis. Huuuuummm... **LA FIRME** que ese argentino que dirige al equipo más ganador de la Ciudad Imperial se pasó de chistoso. Le gusta vender humo y dijo en su última entrevista que el 'Chato que canta cumbia' juega como Maradona. Plop... **BIEN EL 'DROGBA DE LOS ANDES'**. El hombre está apoyando a una mamita que ha venido a pie desde Tacna a la capital para recaudar fondos y poder encontrar ayuda para su niño enfermito. El zambo se ha puesto de pie, le dedica su tiempo, no pone de su billete porque anda 'aguja', pero le está buscando contactos y llamando a sus 'causas' para que se le unan. Vale... Me voy, soy fuga.





¡QUIÉN QUIERE SER MILLONARIO

U recibe a River Plate por la Libertadores en un estadio Monumental que está 'maldito' para el cuadro argen

El cielo de uno tiene que seguir siendo el infierno del otro. Apenas Universitario y River Plate pisen el césped del Monumental, donde se enfrentarán hoy por la fecha 1 del grupo B de la Copa Libertadores (7:30 p.m./ESPN 7) se activarán dos estadísticas.

Los cremas no pierden en su recinto a nivel local desde hace dos años y un mes, y lo han convertido en una 'fortaleza'. Esa será su principal arma, ya que el equipo ideal sufrirá hasta cuatro bajas con las ausencias por lesión del defensa Matías Di Benedetto, los volantes Rodrigo Ureña y Martín Pérez Guedes, y del delantero Alex Valera, este último por decisión técnica, aunque estaría en la banca. Esto generará que la 'U' mande al campo a César Inga, Jorge Murrugarra, Jairo Concha, Gabriel Costa (por Horacio Calcaterra) y Diego Churín. Ellos y los más de 50 mil hinchas merengues serán un puño para dejar misios a los 'millonarios', ya que River no solo viene criticado por su mal juego y carencia de gol, sino también porque en el recinto de Ate perdió las tres veces que jugó: Ante la Universidad San Martín en fase de grupos de la Libertadores 2008 (2-0) y 2009 (2-1), además de la final continental en 2019 contra Flamengo (2-1). La escuadra del 'Muñeco' Gallardo no contará con el lateral campeón del mundo Gonzalo Montiel, por lesión, pero recupera al delantero Facundo Colidio, que acompañará al colombiano Miguel Borja. El árbitro será Gustavo Tejera (Uruguay).

DATAZOS

✱**LA ÚLTIMA VEZ** que la 'U' se midió c Plate le ganó en un amistoso en Urugu 2015 (1-0).

✱**LOS CREMAS** nunca pudieron vence de locales (dos empates y una derrota)

"En la Libertadores se juegan partidos muy duros. Los encuentros se define detalles, eso ocurrirá ante River"
José Carabalí, volante

✱**ADMINISTRACIÓN ROSADA LE SUGIRIÓ MEJORAR PRONTO RENDIMIENTO DEL EQUIPO**

PAULUCCI EN CUCHIS



Una sugerencia con sabor a presión. Sport Boys no conoce de triunfos hace dos fechas, pero la última goleada a manos de Deportivo Garcilaso dejó molestia en el pueblo rosado. Los administradores decidieron tener una reunión con el profesor Cristian Paulucci, le han expresado su malestar por los malos resultados, también porque consideran que deben jugar mejor por el plantel que tienen. El argentino ha respondido que sabe de la responsabilidad que asumió, confía en que sus jugadores son capaces de revertir el mal momento y congraciarse con sus hinchas.





✱**MELGAR SE ESTRENA EN SUDAMERICANA CON BRASILEÑOS**

DE GAMA ALTA

Arequipa.- Sueltan al León sureño. Melgar recibe a Vasco da Gar Brasil en el arranque del grupo G de la Sudamericana (5:00 p.m./ buscará alargar el invicto que lleva en la Liga 1. El plantel brasileño apr chó su estadía para abrir las puertas a los hinchas y tomarse fotos y fi autógrafos en el entrenamiento. Cristian Bordacahar, Kenyi Cabrera y Martínez serán el tridente mistiano en ataque, mientras que Coutinho, y el argentino Pablo Vegetti estarán en la visita. Por el grupo D, Atlético enfrentará a Godoy Cruz de Argentina en Matute (9:00 p.m./ESPN 3).

O!

ntino

on River
ay en

r a River

s
en por

e de la 'U'

ma de
DTV) y
rove-
rmar
Tomás
, Payet
o Grau



*CARRILLO Y RAMOS MUEVEN SU COPA

SALUD, PERUANOS

Dos peruanos en busca de la gloria. André Carrillo y Luis Ramos comparten el grupo C de la Sudamericana, que hoy rompe fuegos. Corinthians, con la 'Culebra', recibirá a Huracán de Argentina (5:00 p.m./DTV). El 'Timao' viene de ser campeón del Paulistao y tendrá en el ataque también a Memphis Depay. El 'Globo' participa por sexta vez en el torneo y marcha tercero en la liga argentina. América de Cali, de Ramos, visitará a Racing de Uruguay (7:30 p.m./DTV). El exatacante de Cusco FC estará acompañado de Juan Fernando Quinteros en la ofensiva.




*CIENCIANO NO PUDO CON MINEIRO EN CUSCO

PAPÁ QUEDÓ AL DEBE



Cusco.- Cuando no puedes ganar, es mejor no perder. Eso hizo Cienciano ante el poderoso Atlético Mineiro, actual subcampeón de la Copa Libertadores. El cuadro brasileño atacó, dominó, tuvo chances a pesar de jugar en altura, pero el 'Papá' lo contuvo para sacar un 0-0 en casa en el inicio del grupo H de la Sudamericana. Un tiro de esquina de Hulk que se estrella en el travesaño a los 38' (AM) y el remate de Josué Estrada a los 89' (C) fueron ocasiones claras para romper la paridad. Christian Cueva estuvo en el banco y no ingresó a pesar de que era el hombre llamado para este tipo de partidos. Por ahora, el grupo lo lidera Caracas, que volteó 2-1 de visita a Iquique.

*CRISTAL HABRÍA DADO ULTIMÁTUM A FARRÉ

LOS PASOS PERDIDOS



En la cuerda floja. La continuidad de Guillermo Farré en Sporting Cristal no está garantizada, ni siquiera la última goleada sobre Binacional le ha dado paz. El malestar de los hinchas de no acudir al estadio habría propiciado que la directiva le dé ultimátum al técnico: si no le gana mañana a Palmeiras, en el debut copero, daría un paso al costado. En La Florida, ya estarían buscando su reemplazo y la lista de candidatos la encabezaría Roberto Mosquera, un entrenador identificado con el club, del gusto de la hinchada y que ya ha sido campeón con los celestes. Ante esta presión, Farré apostaría por Irven Ávila y Martín Cauteruccio para atacar al 'Verdao'.



COSA DE LOCOS

Real Madrid logró agónico 4-4 a los 115' ante Real Sociedad y jugará final de Copa del Rey

Madrid.- Traigan camisas de fuerza que locos sobran en el Santiago Bernabéu. Real Madrid y Real Sociedad convirtieron el estadio 'blanco' en un manicomio al empatar 4-4 en la semifinal de vuelta de la Copa del Rey. Los 'merengues' pasaron a la final, tras haber ganado en la ida 1-0 y hoy conocerán a su rival luego del cruce entre Atlético y Barcelona, que igualaron 4-4 en la ida (2:30 p.m./América TV).
En un partido que duró poco más de 120 minutos, la Real Sociedad sorprendió a todos, primero poniéndose en ventaja con tanto de Barrenetxea (16') y, tras el empate de Endrick (30'), otra vez golpeó con autogol de David Alaba (72') y tanto de Mikel Oyarzabal (80'). Con el 3-1 estaban consiguiendo el boleto a la final, pero el Madrid empujado por sus hinchas, entre ellos Rafael Nadal en el palco de honor, empató gracias a Jude Bellingham (82') y Tchouaméni (86').
Era un partido de locos y quedó claro cuando Oyarzabal puso el 4-3 a los 93' y obligó ir a la prórroga. Allí, a cinco minutos de definir todo por penales, apareció el alemán Antonio Rüdiger para meter un cabezazo y darle la clasificación al Madrid a los 115' y seguir en carrera por los seis trofeos de la temporada.

DATAZOS

EL GOL de Aurelién Tchouaméni fue el 10,000 en la historia del Real Madrid.

MAFFEO, COPETE Y GREIF son tres jugadores del Mallorca a los que les robaron cadenas de oro en la ciudad deportiva del club.

EL CHILENO Manuel Pellegrini, actual DT del Betis, está en el radar de la Confederación Brasileña de Fútbol.

"Aquí tenemos a Vini, Mbappé, Jude y Rodrygo, los cuatro mejores jugadores del mundo. Yo no soy nadie".
Endrick, delantero del Real Madrid

PREMIER LEAGUE

Ayer: Arsenal **2-1** Fulham
Nottingham **1-0** M. United
Hoy: Liverpool vs. Everton **(2:00 p.m./ESPN)**
M. City vs. Leicester **(1:45 p.m./Disney+)**



HAY QUE XABI PERDER

El Leverkusen, que dirige Xabi Alonso, dejó atrás su gloriosa temporada pasada y quedó fuera de la final de la actual Copa Alemana, donde era el vigente campeón, al caer 2-1 con Arminia Bielefeld, club de tercera división. Arminia se 'bajó' a cuatro equipos de la Bundesliga para llegar a la final, donde enfrentará al vencedor entre Stuttgart y Leipzig, que chocan hoy (1:45 p.m./ESPN 4).



HINCHAS DE SANTOS NO LO QUIEREN PORQUE PREFIRIÓ LA KING'S LEAGUE



FURIA CON NEYMAR

Se rompió el amor. Los hinchas del Santos están fastidiados con Neymar, quien el último domingo no llegó a apoyar al equipo, que perdió 2-1 con Vasco da Gama en el inicio del Brasileirao. Ney, en cambio, aprovechó que está lesionado para alentar al Furia FC en la King's League Brasil, del cual es presidente, y hasta se puso a cantar y bailar con la cantante Ludmilla, que representó al cuadro rival. El astro lleva un mes fuera de las canchas. Los 'torcedores' empezaron a pedir que le rescindan su contrato, que vence a mitad de año.



VOLVIERON A DARLE COPA DEL MUNDO A MESSI

EL CÁLIZ DE D10S

Los Ángeles.- Lionel Messi se volvió a encontrar con el trofeo más deseado: la Copa del Mundo, la original, y que recibió de manos del presidente de la FIFA, Gianni Infantino, en un evento de promoción para el Mundial 2026 que se dio en el BMO Stadium, donde Inter Miami jugará mañana la ida de cuartos de la Concachampions ante Los Ángeles FC. "Es muy especial, linda", dijo Leo, que estuvo acompañado de exfutbolistas, el italiano Alessandro del Piero y el alemán Jürgen Klinsmann, además del mariscal de campo de Kansas City Chiefs de la NFL, Patrick Mahomes.



HUELE A RETIRO

El delantero Luis Suárez, de 38 años, reveló cómo viene encarando su pronto retiro del fútbol a nivel emocional. "Trabajo con una psicóloga que ya me ayudó antes. El tema es mentalizarme para decir 'hasta aquí llegué'. Me alegra que el fin de mi carrera sea jugando con Messi", dijo el 'Pistolero' al youtuber Davoo Xeneize.

Kurt: NO LE CREO NADA A MELISSA

Dice que ni Pamela Franco se atrevió a tanto por **'defender' a Cueva** y chalaca estuvo de **'apañadora' de un hombre infiel**

"Ni Pamela Franco se atrevió a tanto", dijo Kurt Villavicencio por las confesiones de Melissa Klug en 'El valor de la verdad', donde 'defendió' a Christian Cueva y dejó 'mal parada' a Pamela López.

"Tan confidente, tan coach, orientadora íntima que le contaba todo, por qué no le aconsejaba que si no quería a Pamela López terminara la relación, que no sea infiel, caradura, que no sea 'pendeivis'. Realmente, no le creo nada a Melissa", expresó Kurt.

El conductor de 'Todo se filtra' agregó: "Melissa se sentó en el sillón rojo para vengarse de Pamela López, le tiene hasta cólera, porque Pamela contó lo que le dijo Cueva, que había tenido intimidad con ella. Una cosa es lo que Cueva le contó y ella lo dice, no entiendo por qué se pica con la esposa de 'Aladino'".

Iba a las fiestas en el airbnb de Cueva, pero no llevaba a su pareja de ese momento, Ítalo Valcárcel...

Solo iba con Canchita y Mandarina, y ahí bien calladita estaba. Tanto decía que Yahaira Plasencia se metió en su relación con Farfán, se le veía tan indignada, sin embargo estaba de apañadora de un hombre infiel.

¿No se hubiera sentado en el sillón rojo?

Por supuesto, para empezar no sabe hablar, no se preparó, llevó a sus dos payasos, Canchita y Mandarina, que le hacían barra, confundió fechas.

Melissa se ha ganado el apodo de 'lavandería' en redes sociales...

Es que ni Pamela Franco se atrevió tanto como Melissa. Pamela siendo su pareja y viendo todo lo que ha pasado, primero fue la amante, trata de defenderse ella misma, no mete las manos al fuego por él.

Pamela Franco debe tener cuidado...

Ella sabe con quién se metió, debe estar con las antenas bien paradas... Guapo no es, pero debe tener una gracia que las tenga loquitas. (J. Lino)

Janet raja de Flavia

Janet Barboza criticó a Flavia Laos, tras revelar que solo saldría con hombres con una buena posición económica y que ganen más de 20 mil dólares.

"Me ha impresionado lo que ha dicho Flavia Laos. Ella dice que cuando ha viajado ha conocido millonarios, mi pregunta sería: Tú como mujer, Flavia Laos, ¿qué le aportarías a un caballero? Creo que todos los hombres tienen el derecho de preguntarse, pero... ¿tú qué aportas? ¿Solo tu belleza para que un hombre salga contigo? Me ha dejado una mala sensación", indicó Barboza en 'América hoy'.

Por decir que sale solo con hombres que ganan 20 mil dólares mínimo

Cabe mencionar que Flavia Laos afirmó que solo sale con hombres de buena posición económica.

"Salgo con gente que tiene millones, los prospectos con los que salí fuera del país son de buena posición económica. ¿Cuánto debe ganar para salir con alguien? Mínimo 20 mil dólares, es el mínimo", señaló Laos.

trome fiesta

Rocío jala orejas a López



Rocío Miranda quedó sorprendida al ver la agitada vida nocturna que lleva Pamela López junto a su saliente, el cantante Paul Michael, y se preguntó en qué momento comparte con sus tres menores hijos.

"Todas las semanas hay imágenes de Pamela López en fiestas, creo que sale viernes, sábado y hasta domingo, en qué momento está con sus hijos. Se supone que los fines de semana los niños tienen más tiempo, si yo juergueo como ella descansaría un mes, ja, ja", comentó en 'Préndete'.

Por estar de juerga siempre y 'en qué momento comparte con sus hijos'

En tanto, Christian Domínguez dijo que Pamela López debería estar preocupada por las denuncias por maltrato de su actual saliente, pues tiene unos hijos pequeños.

Cielo juntó a salseras



La salsera Cielo Torres lanzó el tema 'Se puso de moda' junto a Yahaira Plasencia, Brunella Torpoco, Amy Gutiérrez y Paula Arias; y lamentó que Daniela Darcourt no haya podido participar debido a su apretada agenda.

"Quería que Daniela también participe, pero no pudo debido a sus compromisos, y ojalá más adelante podamos hacer algo juntas. Sin embargo, ellas aceptaron colaborar en la canción y eso lo llevaré siempre en el corazón como símbolo de unión y amistad, pues ahora nos estamos convirtiendo en amigas en la vida real, compartiendo muchos momentos", comentó la cantante.

Grabó tema con Yahaira, Brunella, Paula y Amy

Asimismo, señaló que el tema va dedicado a todas las mujeres que luchan por sus sueños. (E. Castillo)



Gayoso: Vuelvo para divertirme

El imitador Óscar Gayoso regresa a la televisión en el programa 'Humor recargado', que se emitirá este sábado, a las 7 de la noche, por Panamericana Televisión.

"Han pasado trece años desde la última vez que estuve en televisión. Vuelvo con nuevas imitaciones y estoy muy agradecido con la respuesta del público al saber de mi retorno", dijo.

Cuando dejas la televisión se habló mucho de tu salud, ¿hoy estás completamente restablecido?

Siempre he estado bien, solo que estuve haciendo cosas fuera de la TV y este 2025 me animé a volver para divertirme.

Imitador retorna a la televisión después de 13 años con 'Humor recargado'

Te lo pregunto porque se habló que tuviste cáncer y luego depresión...

Siempre estuve bien.

Hace poco te ampayaron con una señorita en una moto, ¿es tu pareja?

Estaba practicando para delivery (ríe). (C. Chévez)

Néstor: Cumplo con mis hijos

Cansado de ser señalado por Flor Polo Díaz de no cumplir con su obligación de padre, Nestor Villanueva salió al frente para desmentirla.

"Antes tenía la idea que mi relación se iba a solucionar y estando distanciados le pasaba cien soles diarios y a veces interdiario, no mensuales. Hoy cumplo con lo que me dijo el juez, lo que dice el documento de conciliación.

Asegura que está al día y pide a Flor que lo deje ver a sus pequeños

Estoy al día en la pensión de alimentos", dijo el cantante, que se encuentra indignado porque Polo Díaz ponga trabas para ver a sus hijos.

"Ella puede hacer su vida, pero no entiendo por qué me pone trabas, quiero ver a mis hijos, ya son tres años", precisó.

RELAX



Xiomy a Yahaira: SOMOS DISTINTAS

La conductora de 'Zona musical', Xiomy Kanashiro, marcó distancia de la salsera Yahaira Plasencia recalcando que son distintas y que cada una tiene su propio brillo, tras las comparaciones que han surgido en las redes sociales.

"Las críticas y los comentarios los recibo siempre de la mejor manera, la gente puede opinar siempre, solo podría decir que cada quien tiene su brillo, somos distintas (con Yahaira)... dicen que los labios, el cabello, son solo comentarios", enfatizó Xiomy.

Sin embargo, afirmó que le parecen inmaduras las indirectas que habría soltado Yahaira, quien hace unos días hizo un TikTok con la frase 'soy yo, pero en copia china' y que luego borró de sus redes sociales.

"Esas indirectas son inmaduras, no tengo nada que opinar. Yo sigo yendo para adelante... no siento que son para mí, no me he metido con nadie. Además, soy japonesa, no tengo nada que ver ahí. Siento que solo buscan hacer contenido", indicó Xiomy.

Finalmente, refirió que su programa 'Zona musical', que se transmite por Panamericana, ha ampliado su horario, pues irá los sábados de 5 a 7 de la noche.

Por otro lado, ayer Kurt Villavicencio contó que Xiomy Kanashiro no quiso declararle para 'Todo se filtra'.

"Ella estuvo con sus compañeras en 'Préndete' y la aguardé en la puerta del set para entrevistarla y me choteó", detalló Villavicencio.

Kanashiro dice que indirecta de 'Totó' al postear *'soy yo, pero en copia china'* es inmadura



HOLA, MI BARRUNTO... Llego embaladita para contarles los últimos chismes de Chollywood... **ROMINA GACHOY** incursionó en la música y contó que ahora cantará full cumbia y espera que **LESLIE SHAW** no se incomode cuando también la llamen 'La Barbie de la cumbia'. Asuuuu... La conductora **JANET BARBOZA** reconoció que ha salido con 'puro misio' en su vida. Plop... El programa 'Amor y fuego' difundió imágenes del esposo de **MAGALY MEDINA, ALFREDO ZAMBRANO,** saliendo de un conocido karaoke, mientras que la **'URRACA'** celebraba su cumpleaños en la selva con un grupo de amigas. ¿Problemas en el paraíso?... **PELUCHÍN** vació a **PAMELA LÓPEZ** y le dijo que le gustaría saber el nombre de su terapeuta para pedirle que le regrese el dinero, porque eso de salir con un 'chibolo salsero' no le suma en nada. Esteeee... **MELCOCHITA** se volvió viral, en las redes sociales, al grabar un Tiktok con el influencer **NOEL ROBINSON,** quien contó que hace dos años ya no es pareja de su nieta **ÁFRIKA VILLANUEVA** ... Somos fuga porque mi amorcito se alucina goleador y dice que esta noche toca meterla de cabecita... Suuuaaaveee.



Dayron ECHA A AÍDA MARTÍNEZ

✖Cuenta que *llevó toda su producción para que los ampayen* y ahí empezaron sus tremendas peleas con Anelhí

El cubano Dayron Martin volvió al Perú luego de seis años y estuvo en el set de 'Café con la Chévez' y habló de su historia en nuestro país, su relación con Anelhí y el ampay con Aída Martínez.

Llegas acá en el 2000 con Dan Den...

En el 2001... Si mal no recuerdo llegué aquí con 22 añitos y todo lo que me sucedió fue algo fuerte, rápido y novedoso para mí...

Hubo momentos buenos para tu carrera y otros que te desequilibró...

Es que es una cosa obvia. Cuando tú tienes 21 años de inmadurez, todavía eres un niño, te sorprende todo lo que es fama, cámaras, luces y acción. Te quieres comer el mundo,

Y comienzan los tropiezos...

Por la inmadurez.

¿Conoces a Anelhí en ese momento o después?

No, conozco a Anelhí en un programa de televisión, que conducía con Sofía Franco. Ese mismo día creo que teníamos concierto en el Timbalero de La Victoria y yo la invito a ella y a Sofía Franco, digo 'alguna de las dos me tiene que ligar'. Recuerdo que un músico, Isaac, me metió la idea esa, voy a apostar cuál de las dos va a ir a mi concierto. Eso fue algo gracioso, las dos eran más grandes que yo. Anelhí llegó y me invitó y a otro músico a una discoteca que era el Vale Todo, no sabía que era de ambiente y cuando estaba ahí le dije 'no soy gay'.

¿Y también le preguntaste si ella era lesbiana?

Claro, para saber, y me dijo que la gente iba ahí para que las cámaras de Magaly no los ampayen...

Ustedes se casan en Cuba un 11 de noviembre.

Sí, cuando vuelvo a Cuba con Dan Den.

Al principio tenían una relación buena, ¿en qué momento empieza lo tóxico? Pues tenían tremendas peleas.

Cuando me pongo a cantar cumbia y con Los Villacorta fui a Arequipa y pasó toda la situación con Aída (Martínez)...

✖Cubano cuenta todo en *Café con la Chévez*

Aída te preguntó si eras casado por el anillo que llevabas y se lo negaste...

Eso fue para darle un contenido de tele. Por supuesto que sabía con quién estaba, con quién me había casado y todo eso. Tú sabes lo que es preguntarte a ti, tú que me conoces a mí por todos los medios y todos los ángulos, sí eres casado. ¿Cómo no va a saber?

¿Quién tomó la foto?, ¿tu amigo o tú la tomaste y la mandaste a Magaly?

Aída Martínez ya había ido con toda su producción y todo el guion...

Adolfo se casa el próximo año

Adolfo Aguilar dijo que está contento por su participación en la película 'No te mueras por mí', donde interpreta a un conductor de reality de competencia.

✖Asistió a estreno de película 'No te mueras por mí'

"Estoy agradecido con el director porque me ha podido desarrollar un personaje con tantos matices y el mensaje es que siempre debemos denunciar las agresiones", comentó.

En otro momento, señaló que se casará el próximo año con su novio. (E.C.)

La Pánfila da duro al 'Gato' Cuba

✖Afirma que se metió con Ale por los 'cuernos' de Melissa Paredes

María Victoria Santana, más conocida como La Pánfila, se pronunció sobre la reciente ruptura entre el futbolista Rodrigo 'Gato' Cuba y Ale Venturo.

"Para mí, el 'Gato' nunca valoró a esa chica, porque hasta cuando ella estuvo embarazada lo ampayaron con otra. Además, él (Rodrigo) salía de la ruptura de ser 'cachudo' con Melissa (Paredes) y se refugió en ella (Ale), quien ha sido su paño de lágrimas", expresó la actriz cómica. (L. Gamarra.)



Karla cuadra a Tenchy

✖Pide que le reclame a Melissa Klug por decir que tuvo un 'affaire' con Pamela López

Karla Tarazona le recordó al exfutbolista Tenchy Ugaz que Melissa Klug fue la persona que lo calificó como infiel en 'El valor de la verdad' y que no debe reclamarle por haberse comunicado con Sara Manrique.

"Él se queja conmigo porque le pregunté a Sara si era cierto esa infidelidad; pero debería 'cuadrar' a Melissa (Klug), quien fue la persona que lo mencionó, a ella no le dice nada", comentó Karla.

Por otro lado, allegados a Sara Manrique indicaron que ha decidido no pronunciarse al respecto, pues no quiere darle 'color' a su exesposo.

familia bienestar

Descanso

Así como pasas horas entrenando en el gimnasio, también debes cumplir tus siete u ocho horas de sueño. No olvides que dormir ayuda a la recuperación muscular.



Afirmaciones

Cuando vivas momentos de estrés, anda al baño, mójate la cara y nuca con agua fría y repite estas tres afirmaciones: 'Soy capaz', 'confío en mí mismo' y 'hoy será un buen día'.



Menopausia

Es una etapa natural en la vida de la mujer que puede traer cambios físicos y emocionales. Adoptar un estilo de vida saludable puede ayudarte a aliviar los síntomas y mejorar tu bienestar.



SEMILLA PROVIENE DE LA PLANTA DEL LINO

BENEFICIOS DE LA LINAZA PARA LA SALUD

Contiene fibra, *vitaminas, minerales*, proteínas, grasas *vegetales saludables y* antioxidantes que evitan *el daño celular*

La linaza es una semilla rica en nutrientes esenciales, que ha ganado popularidad por sus múltiples beneficios para la salud gastrointestinal y cardiovascular. Expertos del blog Mejor con Salud explican los cuatro beneficios más importantes de la linaza:

1. ALTO EN FIBRA. Mejora la digestión y el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento. También ayuda a aliviar malestares de trastornos gastrointestinales, como la gastritis.

2. CONTRIBUYE A UN PESO SALUDABLE. Debido a que brinda una sensación de saciedad. Disminuye los antojos de alimentos procesados y azucarados.

3. CUIDA LA SALUD DEL CORAZÓN. Porque contiene ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular. Disminuye el colesterol malo y la presión arterial.

4. PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO. Sus antioxidantes y grasas saludables ayudan a mantener la piel hidratada y radiante. Y como es rico en omega-3 y proteínas, fortalece el cabello y reduce su caída.

SABÍAS QUE...

Su alto contenido en fibra supera a los cereales convencionales, por lo que también es recomendable para bajar de peso. La mejor forma de consumirla es molida.

¿CÓMO CONSUMIRLA?

- **CON AGUA.** Solo debes dejar una cucharada de linaza en un vaso de agua toda la noche y tomarla al día siguiente sin colar.
- **EMOLIENTE.** Esta bebida tradicional puede tomarse como agua de tiempo, heladita o caliente.
- **REPOSTERÍA.** Agrega linaza molida a la masa de queques, panes y galletas, y aportará más fibra.

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLES

A medida que envejecemos, es normal notar cambios en la memoria, pero envejecer no significa perder agilidad mental. El cerebro, como el cuerpo, necesita ejercicio para mantenerse activo. Mantenerse estimulado cognitivamente mediante la lectura, los juegos de lógica y el aprendizaje de nuevas habilidades ayuda a fortalecer las conexiones neuronales. Desde la psicología sabemos que la memoria no solo depende del cerebro, sino también de las emociones. El estrés y la ansiedad pueden afectar a la capacidad de recordar, por lo que es esencial practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración consciente. El bienestar emocional también desempeña un papel fundamental. Mantener relaciones sociales, compartir experiencias y sentir un propósito en la vida ayudan a fortalecer la memoria. Una alimentación sana, un sueño reparador y la actividad física completan el camino hacia un envejecimiento mental activo y positivo.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Brochetas de pescado

INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo
- 2 limones exprimidos
- 1/2 kilo de pescado blanco
- 4 pimientos rojos
- 4 pimientos verdes
- 4 pimientos amarillos
- 2 cebollas rojas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Palitos anticucheros

PREPARACIÓN

- En un bol, machacar los dientes de ajo y mezclar con el jugo de los limones, la sal y la pimienta. Reservar. Trozar el pescado en cubos medianos. Macerarlos con la mezcla anterior (guardar un poco). Cortar los pimientos y las cebollas en trozos medianos. Colocar los ingredientes en los palitos en este orden: cebolla, pimiento rojo, pescado, pimiento amarillo, cebolla, pescado, pimiento verde, cebolla y pescado. Dorarlos en la sartén. Agregar el aceite al bol de la salsa, mezclar y bañar las brochetas con esta salsa. Retirar del fuego cuando el pescado esté dorado y listo.



TAN EFECTIVOS COMO LOS DE MARCA ESTARÁN AL ALCANCE DE LA POBLACIÓN

"CON ESTA LEY VAN A BAJAR LOS PRECIOS DE LOS MEDICAMENTOS GENÉRICOS"

Congresistas Ilich López y Luis Picón argumentan por qué debe aprobarse norma que facilita el ingreso de medicamentos genéricos intercambiables al país

En los próximos días se definirá si se aprueba una ley que mejorará la vida de todos los peruanos. Se trata de la norma que permite el ingreso rápido al país de medicamentos genéricos intercambiables certificados y comercializados en países de alta vigilancia sanitaria, como Estados Unidos, Canadá, Japón, Suiza y Alemania.

Dos congresistas nos explican por qué el dispositivo legal es importante y debe aprobarse: **Ilich López (Acción Popular), presidente de la Comisión de Economía, y Luis Picón (Podemos Perú), presidente de la Comisión de Salud y Población.**



El dictamen de ley del congresista Ernesto Bustamante propone que la Digemid tenga un plazo de 30 días (enfermedades raras, huérfanas y cáncer) y 45 días (todas las enfermedades) para evaluar medicamentos genéricos intercambiables certificados por países de alta vigilancia sanitaria. Pasado el plazo, se aplicaría el silencio administrativo positivo y esos fármacos tendrían registro sanitario automático.

ILICH LÓPEZ:

'LOS PRECIOS VAN A BAJAR'

"Para que un medicamento entre al país tiene que pasar como cuarenta requisitos por la Digemid (Dirección General de Medicamentos y Drogas), con esta ley vamos a acelerar el proceso. Y esto generará más competencia y oferta en el mercado, porque los laboratorios no tendrán que pasar por todos los requisitos previos. Los precios van a bajar y la salud de los peruanos va a mejorar, sobre todo la de pacientes con enfermedades raras y cáncer. ¿Quiénes se oponen? La burocracia y los grandes laboratorios porque no quieren tener competencia. Se ha abierto las puertas a la gran reforma de salud que necesitamos. Ahora exigimos que los que atienden la salud de los pacientes informen muy bien sobre los medicamentos genéricos que llegarán al país".

LUIS PICÓN:

'MÁS MEDICAMENTOS EFICACES Y SEGUROS'



"Nuestra obligación como Congreso y funcionarios públicos es trabajar para que los pacientes, sobre todo los que tienen cáncer, puedan acceder a medicamentos de otros países de alta vigilancia sanitaria. Creo que esta segunda votación será favorable. Como presidente de la Comisión de Salud y Población siempre he estado a favor del proyecto de ley, porque necesitamos más medicamentos genéricos, eficaces y seguros. En nuestro país, la Digemid puede demorar de cinco a siete años en aprobar un registro sanitario y con esta ley estamos poniendo un plazo máximo de 45 días. Trabajaremos para que el 100% de medicamentos genéricos sean eficaces, seguros y de calidad, como los de países vecinos".

✱ANGELY RONDÓN

‘LA ANEMIA EXPONE AL NIÑO A MUCHAS ENFERMEDADES’


ANGELY RONDÓN

Sabemos que la anemia causa retraso en el desarrollo cerebral de los niños y en sus habilidades psicomotoras, pero esta enfermedad por deficiencia de hierro va muchísimo más allá. De hecho, puede ser la explicación por la que tu niño o niña se enferma de forma recurrente.

La médico pediatra Angely Rondón nos explica la relación entre la anemia ferropénica y las infecciones:

Doctora, ¿la anemia aumenta el riesgo de que los niños sufran infecciones o es un mito?

Es totalmente cierto, sobre todo la anemia por falta de hierro, y es muy común a partir de los 4 meses hasta los 5 años.

¿Por qué pasa esto?

Porque la anemia debilita el sistema inmunológico de los pequeños y esto los vuelve más propensos a enfermarse y/o tener infecciones.

El hierro es crucial en la alimentación de los niños...

El hierro es un nutriente esencial para que se formen los glóbulos rojos y llevar oxígeno a todo el cuerpo. Esto incluye a los órganos del sistema inmunológico. Entonces, si hay deficiencia de hierro, habrá menos oxígeno en estos órganos y serán menos eficientes.

¿Y a su vez infecciones recurrentes son causa de anemia?

Exactamente. Están relacionadas por ambos lados. Muchas infecciones producen inflamaciones en el organismo y esto dificulta la absorción de nutrientes, incluido el hierro.

Es decir...

Pueden estar bien alimentados, pero si tienen diarreas a cada rato u otras infecciones gastrointestinales, no absorberán el hierro y tendrán anemia. Eso es por el lado de males estomacales, pero la anemia también puede causar infecciones respiratorias y urinarias.

Muchos padres se enfocan en la alimentación, pero descuidan la higiene...

Y ambos van a la par. Hay que enseñar a los niños a lavarse las manos después de ir al baño. Y aunque esté de más decirlo, nosotros también debemos hacerlo porque somos los que manipulamos los alimentos.

Un último consejo...

Por favor, no descuiden los chequeos médicos obligatorios que tienen los niños porque lo mejor siempre será prevenir.

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA LOS NIÑOS

- **Lavarse las manos** con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, al jugar con mascotas o al llegar de la calle.
- **Lavar frutas y verduras** antes de comerlas.
- **Tener las uñas cortas** y bien limpias para evitar la acumulación de bacterias.
- **Uso de codo o** pañuelo al toser para no propagar gérmenes.
- **Limpiar o lavar** juguetes una vez por semana.
- **No prestar objetos** personales, como cepillos de dientes, toallas, cubiertos o botellas de agua.

✖*Bajos niveles de* hierro debilitan el sistema *inmunológico, haciéndolo* más vulnerable a una serie *de infecciones, advierte* pediatra



POR: ESTEFANY VALLADARES



Embarque seguro y aproveche las mejores promociones



Más de 250 destinos al Norte, Centro y Sur del Perú





Desde S/ 45 Lima - Huánuco

Desde S/ 70 Lima - Tingo María



TURISMO RARAZ

20% DTO Pasajes a TODO destino

Palomino

S/ 10 DTO en ruta Lima - Andahuaylas o Lima - Abancay

Síganos en:

www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima



ALMACÉN, GRANERO
CARBONO, RADIO
PORCIÓN ATADA DE MIESES
HIJA DE CADMO
FONDO MONETARIO INTERNACIONAL
MUNICIPIO EN ESPAÑA
MARCHARÁS
ROBERT DE ... (ACTOR)
AFÉRESIS DE AHORA
TROME, TU DIARIO FAVORITO
NATURAL DE IRÁN
PERECER
ELEVAR LA BANDERA
AMÉRICIO
VENCIMIENTO, CUOTA
MININO
RÍO GALLEGO
PERRO DE LOS PICAPIEDRAS
CUERDA GRUESA
DAÑOS
EN APELLIDOS ESCOCESES
TRIPLICADA
PAPAGAYO
PALABRA QUECHUA QUE SIGNIFICA MAZAMORRA
MARIE ... MADRE DE LA FÍSICA MODERNA
ROSTRO
FAMOSO TANGO
TARRO
HOGAR
NOMBRE DE VARÓN
FALTA EL ESTE
AROMA, FRAGANCIA
PRIMER FRATRICIDA
HUELGA CORTA
COSTUMBRE
PREFIJO CONTRA
DEL VERBO REZAR
RELATIVO A LOS DIENTES
PECADO CAPITAL
SOLICITAN
SE ATREVEN
ACUDE A UN LUGAR
VÉRTEBRA DEL CUELLO
NAVEGANTE
EDAD (INGLÉS)
REPETIDOPLATO CRIOLLO
REPETIDA
VECINAS
UNO
AMARRAN
UN COLOR
TOSCO, BRUSCO
NOVILLO DE UN AÑO
PRODUCTO APÍCOLA
CAPITAL DE SAMOA
200 (ROM.)
GRAN SERPIENTE
REGALAR
FORMA DE PRONOMBRE
MOVIMIENTO INVOLUNTARIO
DESCANSE EN PAZ
VECINAS
EXISTE
LITRO
ARTÍCULO
FÉRETRO
VOCALES SUCESIVAS
FLUOR
RHO
HACER COMESTIBLE UN ALIMENTO
UTENSILIO DE COCINA

TU HORÓSCOPO




ARIES. Buena oportunidad para hacer un balance del momento que vives. Cuidado con expresarte mal de esa persona.

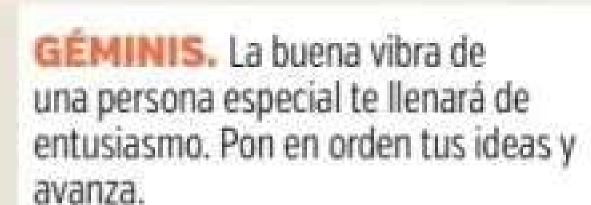
21.3 | 19.4



TAURO. Las cosas parecen complicarse, pero al final verás los resultados de tu esfuerzo. La fe mueve montañas.

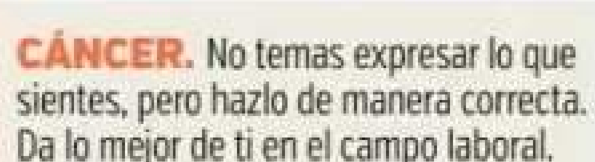
20.4 | 20.5





GÉMINIS. La buena vibra de una persona especial te llenará de entusiasmo. Pon en orden tus ideas y avanza.

21.5 | 20.6

CÁNCER. No temas expresar lo que sientes, pero hazlo de manera correcta. Da lo mejor de ti en el campo laboral.

21.6 | 22.7



LEO. En la vida siempre hay que ser agradecido con las personas que nos dieron la mano. Grata noticia este miércoles.

23.7 | 20.8



VIRGO. Tienes un camino largo por recorrer, disfruta este momento. Alguien se interesa por conocerte más.

23.8 | 22.9



LIBRA. Este día será de emociones para ti, pero conserva la calma. Podrías obtener un dinero extra, ahórralo.

23.9 | 22.10



ESCORPIO. Tienes una luz que ilumina tu camino, eso te guiará por el camino correcto. No hagas caso a gente mala vibra.

23.10 | 21.11



SAGITARIO. A veces pensamos mucho de manera negativa y eso no es bueno. Confía en tu capacidad, llega algo bueno.

22.11 | 21.12



CAPRICORNIO. No te apresures en tomar decisiones, evalúa bien lo que te conviene. Tu familia está pendiente de ti.

22.12 | 19.1



ACUARIO. Aprovecha el día para consolidar ese proyecto que tienes en mente. Alguien del pasado busca un reencuentro.

20.1 | 18.2



PISCIS. Estás dando mucha importancia a lo que dicen los demás y descuidando tu vida personal. No caigas en provocaciones.

19.2 | 20.3

PURAS letras

BENEFICIOS DEL DEPORTE EN NIÑOS (1)

D	R	S	O	S	E	U	H	S	O	L	E	D	D	A	D	I	S	N	E	D
F	E	P	F	Z	I	F	S	Z	M	D	A	C	I	S	A	D	F	F	V	S
S	S	G	U	A	A	N	A	I	A	E	F	A	Z	B	E	Z	L	A	A	O
V	I	Z	L	L	Z	F	C	Z	S	F	J	V	Z	L	A	S	E	Z	F	C
X	S	F	A	O	N	V	R	R	S	T	A	O	O	F	E	F	X	V	Z	I
S	T	V	Z	A	B	E	Z	O	E	L	E	S	R	N	V	Z	I	O	V	S
F	E	C	F	O	U	U	L	N	E	M	H	M	O	A	F	A	B	T	A	I
S	N	A	I	F	C	U	L	E	O	U	E	I	A	F	L	V	I	N	F	F
E	C	I	A	R	C	I	C	O	E	I	C	N	L	A	A	A	L	E	Z	S
N	I	L	N	S	C	E	G	S	S	A	C	E	T	T	C	Z	I	I	V	O
O	A	C	U	M	L	U	O	O	L	B	A	C	N	A	N	A	D	M	F	I
M	Y	M	Z	A	U	S	L	U	L	R	L	E	U	O	F	A	A	I	C	C
L	F	S	T	A	Y	N	C	A	O	O	M	A	Z	D	V	Z	D	C	U	I
U	S	R	D	Z	C	I	D	J	C	E	N	A	N	F	O	F	A	E	D	F
P	O	J	D	A	T	Z	E	V	R	I	R	U	F	C	R	R	Z	R	R	E
F	E	C	Z	R	F	M	A	C	Z	O	O	F	M	A	O	T	P	C	P	N
M	F	S	A	V	X	S	N	F	C	F	S	N	V	N	Z	S	A	A	A	E
V	X	Y	F	A	S	I	C	O	M	O	E	L	A	Z	I	V	F	V	L	B

- Beneficios físicos:
- Mejora la
- circulación,
- incrementa
- la producción
- de glóbulos blancos,
- mejora el
- sistema
- inmunológico,
- fortalece el
- corazón,
- pulmones
- y articulaciones,
- así como el
- crecimiento
- de los huesos y
- músculos.
- Incrementa
- la fuerza,
- flexibilidad,
- resistencia y
- densidad de los huesos.

TE AMO

NO ENCUENTRO AL AMOR DE MI VIDA

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



ALEX (37).- Hola, doctora Carmen, la felicito por su columna y por sus buenos consejos. Quien le escribe es un joven empresario textil. Desde adolescente siempre me enfoqué en estudiar y trabajar de forma independiente y no me quejo, me ha ido muy bien en los negocios, pues siempre pongo muchas ganas y corazón en cada cosa que hago. Mi problema es con el amor. Hasta ahora no encuentro al amor de mi vida, una señorita sencilla, educada y con ángel para compartir mis sueños y esperanzas. Quisiera encontrarla a través de su espacio. Mi número es: **997-197-774**.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Participa en actividades que disfrutes, rodéate de personas con valores similares a los tuyos y, sobre todo, mantén una actitud auténtica y positiva. No idealices demasiado y date la oportunidad de conocer con paciencia. Pronto llegará la mujer indicada para ti. **Suerte.**

TROME sudoku 349

	7	3		6	9	2		8
	4	6	3	8		9		7
				7	4	3		5
9							7	6
1	6					8		
			5					
	2	7					9	3
			9			5		
	5			4			8	1

TROME SERIES

MAX
HACKS



TEMPORADAS: 3
CAPÍTULOS: 7

Es una serie de comedia que sigue la historia de Deborah Vance, una cómica de Las Vegas cuya audiencia ha tenido días mejores cuando era más joven. Pero cuando ve amenazado su trabajo y su ego, accede a regañadientes a reunirse con una joven escritora de Los Ángeles para mejorar sus monólogos.

SOLUCIÓN GRAMA



LAS PODEROSAS RECORTAN SUS CUPONES

Las talentosas cantantes Mar Arrieta y Elizabeth Delgado, conocidas como Las Poderosas, son fanáticas del fútbol y por eso viven con pasión el 'U'-River de hoy. Ellas contaron que todos los días recortan los cupones de El Capibilletón, pues buscan ganar uno de los miles de premios de la promoción. "Sería lindo llevarnos los 15 mil soles", dijeron emocionadas. FOTO: ALAN RAMÍREZ

FALTA UN BATMAN QUE NOS SALVE

EL BÚHO



Este *Búho* necesita **'frenar la combi'** ante la vorágine que resulta la vida de un periodista en este caótico país. La delincuencia nos agobia día tras día. La política es una soga al cuello para los peruanos. Estamos –como bien decía el influencer **Carlos Orozco** en entrevista con este diario– en una anarquía. El ciudadano de a pie está a su suerte o, mejor dicho, a la suerte de organizaciones criminales que rastrillan sus armas de fuego, y otras de saco y corbata que rastrillan leyes contra el pueblo. **El Perú se ha convertido en Ciudad Gótica.** Por eso, hace un par de noches me senté frente a mi televisor y miré nuevamente **'Batman', del director Matt Reeves,** e interpretado por el galán de entonces **Robert Pattinson.** El filme en su estreno fue recibido con elogios por la crítica mundial, las que sostenían que no tenía nada que envidiarles a las mejores cintas del héroe dirigidas por **Tim Burton y Christopher Nolan,** que parecían insuperables francamente. El crítico Luis Martínez, del **diario español El Mundo,** lo definió así: **'The Batman acaba de ser un deslumbrante y soberbio espectáculo al anochecer, una obra maestra que no es más que una antiobra maestra'.** Este columnista tiene recuerdos entrañables del hombre murciélago, pues de niño no me perdía ni un capítulo de la serie de TV que daban a las siete de la noche. Se emitió inicialmente por la **cadena ABC** desde 1966 hasta 1968 con un total de tres temporadas de 120 capítulos. Ningún niño se perdía las aventuras de Batman, al que veíamos en tremendos televisores en blanco y negro. Era una serie sicodélica que, para parecerse al cómic original de **DC,** sobreponía en las peleas letras como **¡¡Clach!!, ¡¡Pum!! ¡Bang!, ¡Wow!,** a cada golpe que repartían Batman y su fiel Robin, 'el chico maravilla', con mucha música sicodélica de fondo.

Los villanos eran de antología y serían los causantes de que las posteriores películas de Batman tuvieran tanto éxito taquillero. **El Guasón** de mi niñez lo interpretaba **César Romero** y era más bufón que asesino y un resentido social, como lo fueron los Guasones que interpretaron para la posteridad el fallecido **Heath Ledger y Joaquin Phoenix.** Pero no solo Guasón era un villano de aquellos. Los otros villanos imperecederos: Acertijo y sus diabólicas adivinanzas, Gatúbela, el Pingüino. **Todos esos malhechores fueron interpretados décadas después por estrellas de Hollywood, como Jack Nicholson, Michelle Pfeiffer, Danny DeVito, Arnold Schwarzenegger.** En aquellos viejos años de mi niñez, junto a mis amiguitos buscábamos las chapitas de la gaseosa **Coca-Cola.** Si te tocaba una con premio, podías canjearlo por una capa de Batman y a más chapitas, la máscara y el uniforme completo. Batman se convirtió en un fenómeno mundial y de merchandising hasta el día de hoy. El ser considerado el más humano de los DC Comics lo hacía más atractivo al público. La única diferencia era que **Bruno Díaz (Adam West)** era un millonario filántropo que junto a **Ricardo Tapia (Burt Ward)** combatían a los criminales desde el sótano de una gran mansión, del que salían raudamente a bordo de un extraordinario auto denominado Batimóvil. Cómo olvidar a su querido mayordomo **Alfred y al comisionado Fierro, la tía Harriet y el jefe de policía O'Hara,** los únicos que conocían su verdadera identidad. En plena época hippie y el paso a la tele a color, Batman se convirtió en un ícono de la cultura pop. Definitivamente la serie marcó nuestra infancia con ese Batman de carne y hueso. En nuestro país, la parodia que hacía **Jorge Benavides con Felpudini** sobre aquella serie es recordada hasta hoy. No hubiera imaginado en mi niñez que en pleno siglo XXI este país se parecería tanto a Ciudad Gótica, en donde el crimen campea a sus anchas, pero con la gran diferencia de que no hay un Batman que nos salve. Apago el televisor. *